

# RECETTE

## CRUMBLE AUX POMMES

Famille Recette

Pâtisseries

Proposée par :

Centre de l'Obésité

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Beurre	MG	125			
2	Farine	FEC	125			
3	Sucre Semoule	PS	100			
4	Pommes	FRU				4
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Sortir le beurre du frigo au moins 30 mns avant de s'en servir, à température ambiante. Préchauffer le four 180°, (th6).  
Faire une compote avec les pommes et un peu d'eau. Dans 1 saladier, mettre le beurre en morceaux, le sucre et la farine.  
Mélanger du bout des doigts pour obtenir une pâte ressemblant à du sable. Beurrer un moule et verser la moitié de la pâte.  
Ajouter la compote de pommes et recouvrir de la pâte restante. Cuire au four 30 mns. Servir froid ou tiède.

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.